ASCAP
Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar

MODUL KURRIKULAR

Kurrikula në Bazë Shkolle në Arsimin e Mesëm të Ulët

USHQEHU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR

Koordinator: Edlira Sina

www.ascap.edu.al

2026

MODUL KURRIKULAR
KURRIKULA NË BAZË SHKOLLE NË ARSIMIN E MESËM TË ULËT
“USHQEHU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR”

Mirë se vini në një udhëtim ku shija takohet me shëndetin!
Rrugëtimi juaj drejt një jete të gjatë, të shëndetshme dhe të lumtur
nis me pasionin për gatim dhe shijim me vetëdije!

Shpesh dëgjojmë se, "Ne jemi ajo që hamë", por a e kemi menduar vërtet se çfarë do të thotë kjo?

Trupi ynë është si një makinë e mrekullueshme që ka nevojë për "karburantin" më të mirë për të vrapuar, për të menduar dhe, mbi të gjitha, për të qenë i lumtur.

Në këtë modul nuk do të mësojmë vetëm receta apo lista ushqimesh. Ne do të zbulojmë:

- **Sekretet e gjysheve tona:** Si arritën recetat tradicionale t’i rezistojnë kohës dhe pse janë kaq të vlefshme?
- **Fuqinë e zgjedhjes:** Si të bëhemi "detektivë" të ushqimit dhe të mos gënjehemi nga reklamat e bukura të produkteve të pashëndetshme.
- **Kreativitetin në kuzhinë:** Gatimi është art! Do të mësojmë se si një pjatë e thjeshtë mund të kthehet në një kryevepër me pak fantazi.

Ushqyerja e shëndetshme nuk është një dietë e mërzitshme, por një akt dashurie ndaj vetes. Kur ushqejmë trupin me produktet e duhura, ne kemi më shumë energji për të luajtur, më shumë përqendrim për të mësuar dhe një buzëqeshje më të madhe në fytyrë.

I. QËLLIMI I MODULIT

Ky modul është hartuar në mbështetje të Ligjit për arsimin parauniversitar dhe Kornizës Kurrikulare të Shqipërisë, duke u fokusuar në kompetencën e stilit të jetesës së shëndetshme. Në moshën e adoleshencës së hershme (klasa 6), nxënësit krijojnë zakonet e tyre ushqimore. Moduli synon të ndërgjegjësojë nxënësit mbi lidhjen e drejtpërdrejtë mes ushqimit cilësor, mirëqenies fizike dhe asaj emocionale. Ky modul nuk lidhet vetëm me gatimin, por me formimin e një qytetari të shëndetshëm, të ndërgjegjshëm dhe të përgjegjshëm.

II. RËNDËSIA E MODULIT "USHQEHU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR"

Rëndësia e këtij moduli në arsimin e mesëm të ulët (klasa 6), shtrihet në katër plane kryesore:

1. Formimi i zakoneve të qëndrueshme

Në moshën 11-12 vjeçare, fëmijët fillojnë të bëhen më të pavarur në zgjedhjet e tyre ushqimore (blerjet në kantinën e shkollës apo jashtë saj).

- **Parandalimi:** Moduli shërben si një mjet parandalues kundër obezitetit fëminor, diabetit të hershëm dhe problemeve me tretjen.
- **Ndërgjegjësimi:** Nxënësit mësojnë të dallojnë ushqimin "karburant", që i jep energji trurit, nga ushqimi "mbeturinë", që i bën të ndihen të lodhur.

2. Lidhja mes ushqimit dhe mirëqenies emocionale

Titulli "Jeto i lumtur" nuk është rastësor. Shkenca vërteton se ajo që hamë ndikon drejtpërdrejt në gjendjen tonë.

Ekuilibri: Konsumi i tepërt i sheqerit shkakton luhatje të humorit dhe ankth. Moduli i mëson nxënësit se si ushqimet e pasura me vitamina ndihmojnë në reduktimin e stresit shkollor dhe rritjen e lumturisë.

Vetëbesimi: Suksesi në përgatitjen e një recete rrit vetëvlerësimin dhe ndjenjën e pavarësisë te nxënësi.

3. Ruajtja e identitetit kulturor dhe traditës

Në një botë të ndikuar gjithnjë e më shumë nga ushqimet e shpejta dhe produktet globale, nxënësit rrezikojnë të largohen nga pasuria e kulinarisë shqiptare.

Trashëgimia: Përmes këtij moduli, nxënësit kthehen te rrënjët e tyre kulturore, duke vlerësuar dietën mesdhetare, produktet lokale dhe ushqimet e stinës.

Lidhja ndërbrezore: Intervistat me gjyshërit dhe mbledhja e recetave të vjetra forcojnë lidhjet familjare dhe respektin për historinë, traditën dhe kulturën e zonës.

4. Zhvillimi i kompetencave jetësore

Moduli tejkalon kornizat e një lënde teknike, duke zhvilluar aftësi që nxënësit do t'i përdorin gjatë gjithë jetës:

Matematika praktike: Nxënësit mësojnë të llogarisin peshat, vëllimet, përmasat dhe kostot financiare të përbërësve.

Mendimi kritik: Nxënësit aftësohen të analizojnë reklamat mashtruese dhe etiketat e produkteve ushqimore.

Puna në grup: Bashkëpunimi në kuzhinë kërkon komunikim, ndarje detyrash, disiplinë dhe përgjegjësi të përbashkët.

III. KONTRIBUTI I MODULIT

Zhvillon aftësitë praktike të gatimit, mendimin kritik mbi produktet tregtare dhe nxit punën në grup e përgjegjshmërinë ndaj shëndetit personal. Rëndësia e këtij moduli qëndron në faktin se ai përgatit nxënësin jo vetëm për të përmbushur kërkesat e një lënde, por për të bërë zgjedhje të mençura, që do të garantojnë cilësinë e jetës së tij në të ardhmen. Një fëmijë që di të ushqehet mirë është një fëmijë që mëson më mirë, ndihet më mirë dhe jeton më i lumtur.

IV. PËRMBAJTJA E MODULIT

"USHQEHU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR"?

Përmes këtij moduli, nxënësi eksploron gamën e ushqimeve organike dhe proceset e përpunimit të tyre. Moduli përfaqëson më së miri *sfidat globale*, **duke zhvilluar kompetenca për** konsumin e qëndrueshëm dhe reduktimin e mbetjeve ushqimore.

Moduli ndërthuret fushat kurrikulare:

- ✓ **Shkencat e natyrës\ Biologji:** vitamina, kripëra.
- ✓ **Matematikë:** llogaritja e kostove , peshave, vëllimeve dhe përmasave të përbërësve.
- ✓ **Teknologji/TIK:** kërkimi i recetave dhe vlerave ushqimore online.

Nxënësit do të mësojnë të hartojnë menu javore, të përzgjedhin lëndën e parë dhe të realizojnë receta tradicionale e moderne që promovojnë jetëgjatësinë.

RREGULLAT E SIGURISË DHE HIGJIENËS

Rregullat e sigurisë dhe higjienës janë themeli i çdo kuzhine profesionale. Për nxënësit e klasës së 6-të, këto rregulla duhet të jenë të thjeshta, të qarta dhe praktike, në mënyrë që të shndërrohen në shprehi. Lista e mëposhtme e rregullave mund të printohet si poster për klasën ose të përfshihet në hyrje të librit të recetave të nxënësve.

RREGULLAT E "KUZHINIERIT TË PËRGJEGJSHËM"

1. Higjiena personale (Para se të fillojmë)

Larja e duarve: Lani duart me sapun për të paktën 20 sekonda para se të prekni ushqimin, pas përdorimit të tualetit ose pasi keni prekur mbeturinat.

Veshja: Flokët e gjatë duhen lidhur pas. Përdorni një përparëse për të mbrojtur rrobat dhe hiqni aksesorët (unazat, orët), të cilat mund të mbledhin papastërti.

Shëndeti: Nëse jeni të sëmurë (kollë, teshtitje), është më mirë të ndihmoni me detyra që nuk përfshijnë kontakt direkt me ushqimin e hapur.

2. Siguria me mjetet e punës

Thikat: Mbajeni thikën gjithmonë nga doreza. Kur ecni me të, mbajeni majën poshtë. Mos provoni kurrë të kapni një thikë që po bie.

Pllaka e gatimit/furra: Përdorni gjithmonë doreza mbrojtëse për të kapur enët e nxehta. Dorezat e tiganëve kthejini gjithmonë nga brenda sobës që të mos goditen aksidentalisht.

Pajisjet elektrike: Sigurohuni që duart t'i keni të thata para se të prekni prizat ose të ndizni mikserin.

3. Siguria ushqimore (Parandalimi i baktereve)

Ndarja e dërrasave prerëse: Mos përdorni të njëjtën dërrasë prerëse për mishin e krudo dhe për perimet që do të hahen të freskëta (sallata).

Larja e produkteve: Të gjitha frutat dhe perimet duhet të lahen mirë me ujë të rrjedhshëm para se të priten.

Temperatura: Ushqimet e gatuara nuk duhet të lihen jashtë frigoriferit për më shumë se 2 orë.

4. Mirëmbajtja e ambientit

Pastrimi gjatë punës: Mos i lini mbeturinat të grumbullohen. Pastroni vendin e punës menjëherë sapo të përfundoni një proces pune.

Dyshemeja: Nëse derdhet ujë, vaj ose ndonjë lëng tjetër, pastrojeni menjëherë për të shmangur rrëshqitjet dhe aksidentet.

V. KLASA KU ZHVILLOHET MODULI

Klasa e 6-të (arsimi i mesëm i ulët).

VI. MËSUESIT QË MUND TË ZHVILLOJNË MODULIN

Profili prioritar: Mësuesit e lëndës Aftësim teknologjik/ Biologji.

Profile të tjera: Mësuesit e Kimisë ose Edukimit fizik, për shkak të lidhjes me shëndetin.

Fleksibiliteti: Shkolla mund të angazhojë edhe specialistë të jashtëm (nutricionistë apo kuzhinierë), për seanca specifike demonstruese, në varësi të kushteve laboratorike.

VII. KOHËZGJATJA E MODULIT

35 orë mësimore

VIII. LIDHJA E MODULIT ME KOMPETENCAT KYÇE

1. Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit

Nxënësi:

- prezanton receta dhe histori të mbledhura nga intervistat;
- përdori terminologji të saktë për mjetet e punës dhe vlerat ushqimore;
- diskuton në grup mbi zgjedhjet ushqimore dhe rëndësinë e tyre për shëndetin.

2. Kompetenca e të menduarit

Nxënësi:

- analizon dhe krahason vlerat ushqyese midis produkteve të ndryshme;
- përzgjedhë zgjidhjet më të shëndetshme, duke argumentuar zgjedhjen e tij (p.sh. pse vaji i ullirit është më i mirë se yndyrat e tjera);
- dallon produktet e dobishme nga ato që reklamohen si të shëndetshme, por që mund të përmbajnë sasi të larta sheqeri, yndyre ose kripe.

3. Kompetenca e të nxënit

Nxënësi:

- kërkon informacion në mënyrë të pavarur për produktet bio;
- ndjek hapat e një recete me saktësi;
- mëson nga gabimet gjatë procesit të gatimit;
- reflekton mbi përvojën praktike dhe përmirësimin e vazhdueshëm.

4. Kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin

Kjo është kompetenca "zemër" e këtij moduli.

Nxënësi:

- llogarit koston financiare të një vakti (buxheti);
- ndërgjegjësohet për mbrojtjen e mjedisit duke përdorur produkte lokale dhe duke reduktuar mbetjet ushqimore;
- zbaton rregullat e sigurisë dhe higjienës në mjedisin e punës.

5. Kompetenca personale

Kjo kompetencë lidhet drejtpërdrejt me titullin "Jeto i lumtur".

Nxënësi:

- kupton rëndësinë e ushqyerjes në shëndetin e tij fizik dhe mendor;
- krijon besim te vetja duke realizuar produkte konkrete (gatime).

6. Kompetenca qytetare

Nxënësi:

- ruan traditën kulinare të zonës si pjesë e identitetit kombëtar;
- promovon vlera të bashkëpunimit dhe ndihmës reciproke gjatë punës në grup.

7. Kompetenca digjitale

Nxënësi:

- hulumton receta online;
- krijon një produkt final (prezantime, video të gatimit apo libër digjital).

IX. REZULTATET E TË NXËNIT

Nëpërmjet këtij moduli nxënësi /ja eksploron gamën e ushqimeve, mënyrat e përpunimit të tyre sipas vakteve për një ushqyerje të shëndetshme si dhe përgatit receta të thjeshta gatimi, gjithashtu realizon procedura të thjeshta të parapërgatitjes dhe përpunimit të lëndëve të para sipas recetës duke përdorur mjetet e punës dhe dekorojnë dhe shërbejnë asortimentin e gatuar. Në përfundim të modulit, nxënësi/ja:

- **Përzgjedh** mjetet e punës dhe lëndët e para për gatimin tradicional të zonës sipas recetës.
- **Realizon** gatimin e asortimenteve tradicionale duke ruajtur vlerat ushqyese.
- **Identifikon** piramidën ushqimore dhe rëndësinë e çdo grupi ushqimesh.
- **Zbaton** rregullat e higjienës dhe sigurisë ushqimore gjatë punës në kuzhinë.
- **Argumenton** lidhjen mes ushqyerjes dhe shëndetit mendor (lumturisë).

X. VEPRIMTARITË PRAKTIKE

Veprimtaritë janë të ndara në faza që pasqyrojnë procesin real të punës:

Fazat	Tema / Veprimtaria	Përshkrimi i punës së nxënësit
I: Teoria & Analiza	Menuja e shëndetshme vs. Fast-food	Nxënësit analizojnë etiketat e produkteve, krahasojnë vlerat ushqimore dhe diskutojnë ndikimin e ushqimeve të shpejta në shëndet.
II: Eksplorimi	Tradita në pjatë	Nxënësit hulumtojnë në familje dhe komunitet për receta të vjetra të zonës dhe dokumentojnë historinë e tyre.
III: Planifikimi	Hartimi i menusë dhe buxhetit	Nxënësit përgatisin listën e blerjeve dhe llogarisin koston e një vakti familjar.
IV: Praktika	Laboratori i shijes	Nxënësit përgatisin një recetë tradicionale, në kushte shkolle ose shtëpie, duke respektuar rregullat e sigurisë dhe higjienës.
V: Servirja e pjatës	Estetika e ushqimit	Nxënësit dekorojnë pjatën, mësojnë rregullat bazë të shtrimit të tryezës dhe prezantojnë produktin e tyre.

XI. PLANIFIKIMI I DETAJUAR I ORËVE (35 orë mësimore)

Periudha	Tematika / Faza	Orë	Veprimtaria Kryesore
Shtator -Tetor	**I: Teoria & analiza**	**6**	**Detektivi i ushqimit:** analiza e piramidës ushqimore, leximi i etiketave dhe debati mbi ushqimin e shpejtë dhe ushqimin bio.
Nëntor -Dhjetor	**II: Eksplorimi**	**6**	**Gjurmët e traditës:** intervista me gjyshërit, mbledhja e recetave të zonës dhe krijimi i "Hartës së Shijes".
Janar - Shkurt	**III: Planifikimi**	**6**	**“Arkitekti i menusë”:** hartimi i menusë javore, llogaritja e kostove (matematika) dhe lista e blerjeve.
Mars- Prill	**IV: Praktika**	**11**	**“Laboratori i shijes”:** gatimi praktik i recetave tradicionale (fasule, byrek etj.) dhe rregullat e higjienës.
Maj -Qershor	**V: Servirja & finalja**	**6**	**“Estetika dhe Panairi”:** dekorimi i pjatës, shtrimi i tryezës dhe prezantimi i portofolit digjital.

XII. STRUKTURA E PORTOFOLIT TË NXËNËSIT (Produkti final)

Në përputhje me vlerësimin pa notë të modulit, nxënësi\ja duhet të dorëzojë në fund të vitit një portofol që përmban:

1. **Libri i recetave të familjes sime:** 3 receta tradicionale të mbledhura nga të afërmit.
2. **Ditari i "Detektivit të Ushqimit":** 5 etiketa produktesh të analizuara (sheqeri, kripa, aditivët).
3. **Fleta e buxhetit:** llogaritja e kostos për një drekë familjare për 4 persona.
4. **Foto/Video nga gatimi:** dëshmi nga "Laboratori i Shijes".
5. **Eseja reflektuese:** *"Pse ndihem më i lumtur kur ushqehem shëndetshëm?"*

XIII. UDHËZIME PËR MËSUESIN

Gatimi në shkollë: Nëse shkolla nuk ka kuzhinë, orët praktike mund të realizohen me receta "të ftohta" (sallata, sandviçë të shëndetshëm, dekorim frutash) ose si "detyra krijuese" ku nxënësi gatuan në shtëpi dhe sjell fotot/videot në klasë.

Bashkëpunimi me familjen dhe komunitetin: Ftoni një prind ose një gjyshe në klasë për të demonstruar një teknikë të vjetër gatimi. Kjo rrit interesin dhe lidhjen ndërbrezore që keni përmendur te rëndësia e modulit.

XIV. PLANIFIKIMI I MODULIT

Moduli synon transformimin e nxënësit nga një konsumator pasiv në një krijues të ndërgjegjshëm të ushqimit, i cili vlerëson shëndetin, traditën, punën në grup dhe menaxhimin e përgjegjshëm të burimeve.

FAZA I: TEORIA DHE ANALIZA (6 orë mësimore)

Tema: Menuja e shëndetshme kundrejt ushqimit të shpejtë

Ora 1-2: "Detektivi i etiketave" Nxënësit analizojnë paketimet e ushqimeve që konsumojnë (çipsa, pije me gaz). Ata mësojnë të lexojnë informacionet kryesore në etiketë, si përmbajtja e sheqerit, kripës, yndyrave dhe aditivëve.

Ora 3-4: "Piramida STEAM" Nxënësit ndërtojnë një maket të piramidës ushqimore, duke ndërthurur njohuri nga biologjia, matematika, teknologjia dhe arti. Ata diskutojnë për grupet ushqimore dhe për rëndësinë e ekuilibrit në ushqyerje.

Ora 5-6: “Debati i shijes” Nxënësit zhvillojnë një diskutim mbi ndikimin e ushqimit të shpejtë në shëndet dhe në mjedis. Në fokus vendosen mbetjet nga ambalazhet, konsumi i tepërt i sheqerit dhe rëndësia e zgjedhjeve të shëndetshme.

FAZA II: EKSPLORIMI (6 orë mësimore)

Tema: Tradita në pjatë

Ora 7-8: "Intervista me gjyshen" Nxënësit hulumtojnë në familje për një recetë të vjetër që po harrohet. Dokumentimi i historisë së pjatës.

Ora 9-10: "Harta e shijeve të zonës" Nxënësit krijojnë një hartë vizuale të qytetit, fshatit ose zonës së tyre, duke vendosur në të produktet tipike, ushqimet tradicionale dhe përbërësit sezonalë.

Ora 11-12: Prezantimi i hulumtimit Nxënësit prezantojnë recetat dhe historitë e mbledhura, duke theksuar rëndësinë e përbërësve natyralë, produkteve vendase dhe lidhjen e traditës kulinare me identitetin kulturor.

FAZA III: PLANIFIKIMI (6 orë mësimore)

Tema: Hartimi i menusë dhe buxhetit

Ora 13-14: "Arkitekti i menusë" Nxënësit hartojnë një menu të plotë, e cila mund të përfshijë paragjellë, pjatë kryesore dhe ëmbëlsirë. Menuja duhet të jetë e shëndetshme, ekonomike dhe e përshtatshme për një familje.

Ora 15-16: "Matematika e tregut" Nxënësit hartojnë listën e blerjeve dhe llogarisin koston e përgatitjes së një vakti për katër persona. Ata krahasojnë çmimet e produkteve të ndryshme dhe diskutojnë mbi zgjedhjet më të përshtatshme.

Ora 17-18: Logjistika dhe siguria Nxënësit përcaktojnë mjetet e punës, ndajnë detyrat në grup dhe rikujtojnë masat kryesore të sigurisë dhe higjienës gjatë gatimit, përfshirë përdorimin e thikave, larjen e duarve dhe pastrimin e ambientit.

FAZA IV: PRAKTIKA (11 orë mësimore)

Tema: Laboratori i shijes

Ora 19-20: Përgatitja e lëndës së parë Nxënësit mësojnë të pastrojnë, të presin, të peshojnë dhe të organizojnë përbërësit sipas recetës. Ata praktikojnë teknika të thjeshta të prerjes, matjes dhe përgatitjes paraprake.

Ora 21-26: "Zjarri dhe vullneti" Nxënësit punojnë në grupe për të realizuar një recetë tradicionale, si p.sh. pashafasule, byrek me lakra, tavë dheu ose një gatim tjetër i përshtatshëm për kushtet e shkollës. Gjatë procesit, ata ndjekin hapat e recetës me kujdes, respektojnë ndarjen e detyrave dhe zbatojnë rregullat e sigurisë.

Ora 27-28: "Etika e pastrimit" Nxënësit pastrojnë vendin e punës, lajnë enët, sistemojnë mjetet dhe organizojnë ambientin pas përfundimit të gatimit. Ata mësojnë se një kuzhinier i përgjegjshëm nuk kujdeset vetëm për shijen e ushqimit, por edhe për pastërtinë dhe rregullin.

FAZA V: SERVIRJA E PJATËS (6 orë mësimore)

Tema: Estetika e ushqimit

Ora 29-30: "Stilimi ushqimit" Nxënësit mësojnë si ta kthejnë ushqimin në një paraqitje estetike dhe tërheqëse. Ata përdorin ngjyrat e perimeve, format gjeometrike dhe elementet dekorative për të prezantuar pjatën në mënyrë krijuese.

Ora 31-32: "Etiketa e tryezës" Nxënësit mësojnë rregullat bazë të shtrimit të tryezës, vendosjen e takëmeve, pecetave dhe elementeve të tjera, si dhe rëndësinë e mikpritjes dhe sjelljes së kulturuar gjatë ngrënies.

Ora 33-34: “Panairi ushqimor” Nxënësit prezantojnë pjatat e përgatitura, shpjegojnë përbërësit, vlerat ushqimore, koston dhe historinë e recetës. Ata realizojnë degustimin, vetëvlerësimin dhe vlerësimin nga bashkëmoshatarët.

Ora 35: Prezantimi i portofolit përfundimtar Nxënësit dorëzojnë dhe prezantojnë portofolin e tyre, ku përfshihen recetat, analizat e etiketave, buxheti, fotot ose videot nga gatimi, si dhe reflektimet mbi sukseset, vështirësitë dhe përvojën e fituar gjatë modulit.

XV. MËNYRA E VLERËSIMIT

1. **Ditari i procesit:** (30%) Dokumentimi i çdo faze të punës: nga analiza e etiketave deri te gatimi dhe reflektimi.
2. **Puna në grup:** (30%) Bashkëpunimi, ndarja e detyrave, respektimi i rregullave të higjienës dhe përgjegjësia gjatë punës praktike.
3. **Produkti final:** (40%) Cilësia e gatimit, prezantimi estetik, saktësia e buxhetit, argumentimi dhe kreativiteti. Vlerësimi mund të realizohet përmes:
    - vëzhgimit të drejtpërdrejtë;
    - fletëve të punës;
    - portofolit të nxënësit;
    - prezantimeve individuale ose në grup;
    - vetëvlerësimit;
    - vlerësimit nga bashkëmoshatarët;
    - reflektimit me shkrim.

Mesazhi për nxënësin: *"Në këtë kuzhinë nuk mësojmë vetëm të hamë, por mësojmë të krijojmë vlerë, të respektojmë tokën dhe të kalitim vullnetin duke pritur që shija të piqet me durim."*

XVI. PRODUKTI FINAL I MODULIT

Produkti final do të jetë **"Libri i recetave të shëndetshme të klasës sonë"**.

Përshkrimi: Një portofol digjital ose fizik ku çdo nxënës prezanton një recetë të realizuar prej tij, të shoqëruar me foto të procesit, analizën e kostos dhe vlerat ushqyese.

Moduli mbyllet me një **"Panair të shijes"** ku nxënësit prezantojnë punët e tyre dhe shpërndajnë këshilla për ushqyerjen e shëndetshme për nxënësit e tjerë të shkollës.

XVII. KRITERET E VLERËSIMIT TË NXËNËSIT

Meqenëse ky modul në kurrikulën me zgjedhje (bazë shkolle) nuk vlerësohet me notë është e rëndësishme që të zbatohen **KRITERE TË QARTA SUKSESI**.

Kjo ndihmon nxënësin të kuptojë çfarë pritet prej tij dhe mësuesin për përmbushjen e modulit.

Ky modul konsiderohet i përfunduar me sukses kur nxënësi përmbush këto kritere:

Fusha e vlerësimit	**Kritere specifike** ***(Nxënësi duhet të jetë i aftë...)***	**Mënyra e verifikimit**
Njohuritë	Të identifikojë grupet kryesore të ushqimeve dhe vlerat e tyre (vitamina, minerale, proteina).	Teste të shkurtra gojore / Lojëra kuic.
Aftësitë praktike	Të demonstrojë përdorimin e sigurt të mjeteve të kuzhinës dhe zbatimin e rregullave të higjienës.	Vëzhgim gjatë punës në laborator/klasë.
Kërkimi & analiza	Të mbledhë dhe dokumentojë të paktën një recetë tradicionale përmes intervistës.	Skeda e intervistës e plotësuar.
Menaxhimi	Të llogarisë saktë koston e përbërësve për një recetë të caktuar.	Fleta e punës me llogaritjet matematike.
Produkti final	Të prezantojë në mënyrë estetike pjatën e gatuar ose faqen e tij në "Librin e Recetave".	Portofoli i nxënësit / Panairi i Shijes.
Qëndrimet	Të bashkëpunojë në grup dhe të tregojë respekt për traditën dhe punën e të tjerëve.	Vlerësimi i bashkëmoshatarëve

FORMATI I VLERËSIMIT PËRMBYLLËS (Pa notë)

Në fund të ditarit ose në regjistër, për çdo nxënës mund të përdoret një shkallë e thjeshtë përshkruese:

- **Realizim i shkëlqyer:** Nxënësi ka tejkaluar pritshmëritë, ka qenë lider në grup dhe ka krijuar një produkt final shumë cilësor.
- **Realizim i suksesshëm:** Nxënësi ka përmbushur të gjitha detyrat, ka marrë pjesë aktive dhe ka dorëzuar produktin final.
- **Realizim i mjaftueshëm:** Nxënësi ka marrë pjesë pjesërisht, por ka arritur të kuptojë konceptet bazë të ushqyerjes.

Këshillë për portofolin e nxënësit:

Sugjerohet që nxënësit të mbajnë një **"Ditari i shijes"** (2-3 faqe), ku të shënojnë:

1. *"Gatimi që më doli më mirë..."*
2. *"Gabimi që bëra dhe çfarë mësova..."*
3. *"Si do të ndryshojë ushqyerja ime pas këtij moduli..."*

XVIII. PLAN DITARE MODEL, *SUGJERUESE*

Plan ditari kombinon njohuritë teorike me punën praktike dhe bashkëpunimin në grup.

Çdo orë mësimore e këtij moduli duhet të ketë këto shtylla:

1. LIDHJA ME FUSHAT E TJERA

Në planin ditar, duhet të shënoni gjithmonë se si tema e ditës lidhet me lëndët e tjera.

2. METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARITË E NXËNËSVE

Përdorni teknika aktive që i mbajnë nxënësit e angazhuar:

- **Diskutimi paraprak:** Nxit mendimin kritik.
- **Puna në grupe (Kooperimi):** Esenciale për laboratorët e gatimit.
- **Mësimdhënia e ndërsjellë:** Nxënësit i shpjegojnë njëri-tjetrit gjetjet e tyre.

3. (PLANIFIKIMI) KËSHILLË PËR DOSJEN E MODULIT

Për të qenë plotësisht në rregull me dokumentacionin, çdo plan ditar duhet të shoqërohet me:

- ✓ **Fletët e punës (Worksheets):** Ku nxënësit shënojnë vëzhgimet.
- ✓ **Mjetet e vlerësimit:** Një rubrikë e thjeshtë vetëvlerësimi për nxënësin në fund të orës.
- ✓ **Diferencimi:** Si do t'i ndihmoni nxënësit që kanë vështirësi apo ata që janë shumë të avancuar (p.sh. duke u dhënë detyra më komplekse kërkimore).

4. LISTA E KONTROLLIT PËR PLANIN DITAR

Përpara se të mbyllni dosjen e një plani ditar, sigurohuni që keni këto elemente:

Objektiva të matshëm: A mund ta shoh në fund të orës nëse nxënësi e mësoi këtë?

Mjetet: A i kam të gjitha imazhet, etiketat apo mjetet e gatimit gati?

Detyra e shtëpisë: A është detyra praktike dhe e lidhur me jetën reale?

Vlerësimi: A kam një rubrikë për të shënuar progresin e nxënësve?

5. BURIMET E INFORMACIONIT DHE MATERIALET MBËSHTETËSE

Për të pasur një dosje të plotë dhe profesionale për këto plane ditarësh, është e rëndësishme që nxënësit dhe mësuesi të kenë burime të besueshme informacioni. Kjo e kthen modulin nga një bisedë e thjeshtë në një studim të mirëfilltë kërkimor.

1. Burime digjitale (Për kërkim në klasë)

- ✓ **Organizata Botërore e Shëndetësisë (WHO) – Food Safety:** Faqja zyrtare për rregullat globale të sigurisë ushqimore dhe pesë çelësat për ushqim të sigurt.
- ✓ **EatRight.org (ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS):** Një burim i shkëlqyer për mësuesit me plane mësimore, lojëra dhe kuice për fëmijë mbi ushqyerjen.

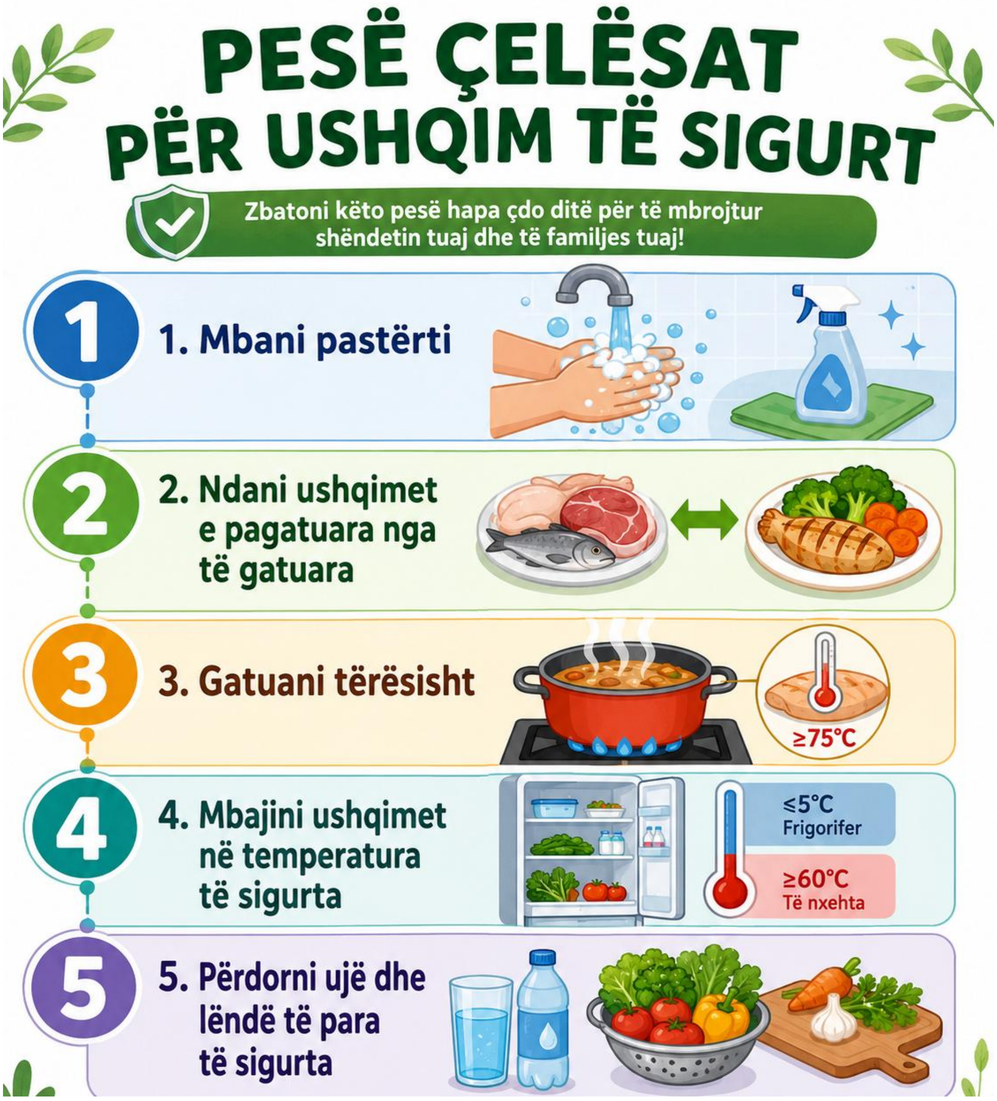
- ✓ **MyPlate.gov:** Burimi kryesor për të mësuar ndarjen e pjatës në grupe ushqimore (zëvendësuesi modern i piramidës).

2. Materiale audio-vizuale (Për t'u shfaqur në klasë)

- **Dokumentarë të shkurtër:** Kërkoni në YouTube video mbi "Rrugëtimin e ushqimit: Nga ferma në tavolinë" ose "Si ndikon sheqeri në trurin tonë".
- **Video-receta:** Kanale gatimi që fokusohen te tradita shqiptare (p.sh. shijimi i recetave të vjetra nga kanalet e njohura të kuzhinës shqiptare).

PESË ÇELËSAT PËR USHQIM TË SIGURT

1. **Mbani pastërti**
2. **Ndani ushqimet e pagatuara nga të gatuara**
3. **Gatuani tërësisht**
4. **Mbajini ushqimet në temperatura të sigurta**
5. **Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurta**


PESË ÇELËSAT
PËR USHQIM TË SIGURT
Zbatoni këto pesë hapa çdo ditë për të mbrojtur shëndetin tuaj dhe të familjes tuaj!
1
1. Mbani pastërti
2
2. Ndani ushqimet e pagatuara nga të gatuara
3
3. Gatuani tërësisht
≥75°C
4
4. Mbajini ushqimet në temperatura të sigurta
≤5°C Frigorifer
≥60°C Të nxehta
5
5. Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurta

XIX. FLETA E PUNËS: TESTI I DETEKTIVIT TË USHQIMIT

"Testi i detektivit të ushqimit", shërben më së miri për orët e para të fazës I (Teoria & Analiza). Ky mjet do t'i ndihmojë nxënësit e klasës së 6-të të aplikojnë menjëherë mendimin kritik mbi ushqimet që konsumojnë çdo ditë.

Moduli: "Ushqeu shëndetshëm, jeto i lumtur"

Emri/Mbiemri: ____________________________ **Data:** __________

1: ANALIZA E ETIKETËS (Faktet e fshehura)

Zgjidhni një produkt të paketuar (p.sh. një pije, një pako biskota ose patatina) dhe plotësoni të dhënat:

1. **Emri i produktit:** ____
2. **Sasia e sheqerit (për 100g/ml.):** ________ gram.

   (Detektivi thotë: Nëse ka mbi 22.5g sheqer, është "alarm i kuq" 🚩*)*
3. **Sasia e kripës (natrium):** ________ gram.
4. **Lista e përbërësve:** Shëno 3 përbërësit e parë (zakonisht ata që janë në sasi më të madhe):

1. ___________________ 2. ___________________ 3. ___________________

2: KRAHASIMI I KARBURANTIT (energji vs. lodhje)

Imagjinoni se trupi juaj është një makinë sportive. Lidhni ushqimin me efektin që jep:

Ushqimi (karburanti)	Efekti në trupin tënd
🍎 **Një mollë dhe arra**	[ ] Më bën të ndihem i rëndë dhe pa gjumë.
🍩 **Një donut dhe lëng me gaz**	[ ] Më jep përqendrim për të mësuar matematikën.
🥗 **Sallatë me vaj ulliri**	[ ] Më jep energji të menjëhershme por më pas më "fik".
🍟 **Patate të skuqura**	[ ] Më ndihmon të vrapoj më shpejt në palestër.

3: KURTHI I REKLAMËS

Shiko foton e një produkti në reklamë dhe produktin real. Pse mendon se kompanitë përdorin ngjyra të forta dhe dhurata në paketim?

____

____

____

4: VENDIMI I DETEKTIVIT

Bazuar në atë që zbulove, a do ta konsumoje këtë produkt çdo ditë? Pse?

✅ Po, sepse ____

❌ Jo, sepse ____

KËSHILLA E MASTERSHEF-IT:

"Një detektiv i mirë nuk ha me sy, por me mendje! Nëse një etiketë ka shumë fjalë që nuk i shqipton dot, trupi yt ndoshta nuk do t'i pëlqejë ato."

Udhëzim për mësuesin:

- Kërkojuni nxënësve të sjellin një ambalazh bosh nga shtëpia për këtë orë.
- Përdorni peshore kuzhine në klasë për të treguar vizualisht sa sheqer ka në një pije (p.sh. hidhni 10 lugë sheqer në një gotë që nxënësit ta shohin sasinë reale).
- Ky aktivitet plotëson **kompetencën e të menduarit kritik** dhe atë **digjitale** (nëse kërkojnë kaloritë online).

Tema mësimore 1: "Pjata ime, shëndeti im: Ndërtimi i një menuje tradicionale dhe llogaritja e kostos"

1. Rezultatet e të nxënit të kompetencave (sipas temës):

- ✓ **Nxënësi/ja identifikon** përbërësit kryesorë të një menuje tradicionale të zonës.
- ✓ **Nxënësi/ja klasifikon** ushqimet sipas vlerave ushqyese (proteinat, karbohidratet, vitaminat).
- ✓ **Nxënësi/ja llogarit** koston e përafërt të lëndës së parë për një vakt për 4 persona.
- ✓ **Nxënësi/ja argumenton** pse ushqimi i gatuar në shtëpi ndikon në lumturinë e familjes.

2. Mjetet dhe materialet:

- ✓ Piramida ushqimore (poster ose imazh digjital).
- ✓ Fletë pune për llogaritjen e kostove.
- ✓ Receta tradicionale të mbledhura paraprakisht nga nxënësit.
- ✓ Lapsa ngjyrosës dhe tabela.

3. Zhvillimi i orës së mësimit (45 minuta)

Faza I: Lidhja me njohuritë e mëparshme (Evokimi) – 10 minuta

Diskutim i hapur: Mësuesi drejton pyetjen: *"Cila është pjata juaj e preferuar që gatuan gjyshja ose mami? Pse ju bën të ndiheni mirë kur e hani?"*

Brainstorming: Shënohen në tabelë disa nga ushqimet tradicionale (p.sh. byrek me spinaq, tavë kosi, sutllaç, etj.) dhe diskutohet shkurtimisht nëse janë "të shëndetshme" apo "shumë kalorike".

Faza II: Ndërtimi i njohurive të reja (Realizimi i kuptimit) – 20 minuta

Puna në grupe: Klasa ndahet në grupe me nga 4 nxënës. Çdo grup zgjedh një recetë tradicionale të zonës.

Analiza e Përbërësve: Grupet listojnë përbërësit (p.sh. për byrekun: miell, spinaq, vezë, djathë, vaj ulliri).

Klasifikimi: Mësuesi udhëzon nxënësit të ndajnë përbërësit sipas vlerave:

- ✓ *Energji (Karbohidrate):* Mielli.
- ✓ *Ndërtim (Proteina):* Veza, djathi.
- ✓ *Mbrojtje (Vitamina):* Spinaqi.

Llogaritja e kostos: Duke përdorur çmimet e tregut (përafërsisht), nxënësit plotësojnë një tabelë të thjeshtë:

Shembull: 1 kg miell (90 lekë) + 1 kg spinaq (120 lekë) + 3 vezë (45 lekë) ... **Totali: X lekë.**

Faza III: Prezantimi dhe refleksioni) – 15 minuta

Prezantimi: Një përfaqësues nga çdo grup prezanton menynë e tyre, koston totale për person dhe arsyen pse kjo pjatë është e shëndetshme.

Konkluzioni: Mësuesi përmbledh lidhjen mes ushqimit cilësor dhe "lumturisë": Ushqimi i shtëpisë është më i lirë, më i shëndetshëm dhe krijon momente komunikimi në familje.

4. Vlerësimi i nxënësve:

✓ Vlerësohen për bashkëpunimin në grup.

✓ Vlerësohen për saktësinë në klasifikimin e ushqimeve dhe llogaritjet matematike të kostos.

✓ Vlerësohen për etikën e komunikimit gjatë prezantimit.

5. Detyrë shtëpie:

"Nën mbikëqyrjen e prindërve, ndihmoni në përgatitjen e njërës prej recetave që diskutuam sot. Bëni një foto pjatës së përfunduar dhe shënoni sa kohë ju mori procesi i gatimit."

Listë me "Pyetje për intervistë" që nxënësit mund t'u bëjnë gjyshërve të tyre për të mbledhur receta tradicionale:

Duke intervistuar gjyshërit ose të moshuarit e zonës, nxënësit jo vetëm mbledhin receta, por krijojnë edhe një urë komunikimi mes brezave.

Çfarë mund të bëjmë me këto intervista? Kur nxënësit t'i sjellin këto në klasë, mund të krijojmë "Hartën e shijeve të zonës sonë", ku mbi një hartë të qytetit apo krahinës të vendosim fotot dhe emrat e recetave që zbuluan nxënësit.

SKEDA E INTERVISTËS: "UDHËTIM NË SHIJE DHE TRADITË"

Emri i Nxënësit: ______________________________

Emri i të Intervistuarit: _________________________

Lidhja familjare: (p.sh. gjyshja, fqinji, etj.) _________________

PYETJET E INTERVISTËS:

1. **Cila është receta tradicionale që mbani mend me më shumë mall nga fëmijëria juaj?**
    - *(Shënim: Përshkruani emrin e pjatës dhe ndjesinë që ju fal).*
2. **Cilët janë përbërësit kryesorë (lëndët e para) që përdoren për këtë gatim?**
    - *A janë këta përbërës prodhime të zonës sonë?*
3. **Si përgatitej ky ushqim dikur?**

   - *(Pyetni për mjetet: p.sh. në saç, në furrë druri, në enë balte, etj.)*
4. **A keni ndonjë "sekret" të vogël që e bën këtë pjatë kaq të shijshme?**
   - *(p.sh. një erëz e veçantë, koha e pjekjes, ose mënyra e përzierjes).*
5. **Pse mendoni se ky ushqim është më i shëndetshëm se ushqimet e shpejta (fast-food) që hamë sot?**
6. **Në cilat raste ose festa gatuhej zakonisht kjo pjatë?**

KËSHILLA PËR NXËNËSIT:

- **Dëgjoni me vëmendje:** Ndonjëherë tregimet që vijnë bashkë me recetën janë më interesante se vetë përbërësit.
- **Regjistroni ose fotografoni:** Nëse personi pranon, mund të bëni një video të shkurtër duke treguar procesin ose një foto të recetës së vjetër të shkruar me dorë.
- **Mendoni për shëndetin:** Pyetni nëse dikur përdornin më shumë perime apo mish, dhe si i ruanin ushqimet pa frigorifer.

Tema mësimore 2: "Detektivët e ushqimit: Leximi i etiketave dhe arti i dekorimit "

Për këtë plan ditar të dytë, do të fokusohemi te **ana praktike dhe estetike**: si të përzgjedhim produktet në treg (pazar i mençur) dhe si ta prezantojmë ushqimin në mënyrë tërheqëse, pasi siç thotë shprehja: *"Syri ha i pari"*.

1. Rezultatet e të nxënit:

Nxënësi/ja identifikon përbërësit e dëmshëm në etiketat e ushqimeve të përpunuara (sheqeri i shtuar, ngjyruesit).

Nxënësi/ja krahason një produkt industrial me një produkt shtëpie (p.sh. lëng frutash kutie vs. lëng i shtrydhur).

Nxënësi/ja demonstron teknika të thjeshta të dekorimit të pjatës duke përdorur fruta dhe perime.

2. Mjetet dhe materialet:

- ✓ Disa paketime boshe ushqimesh (patatina, pije energjike, biskota, kos frutash).
- ✓ Fruta dhe perime të freskëta (mollë, kastravec, karotë).
- ✓ Thika plastike (për siguri) dhe dërrasë prerëse.
- ✓ Shkumësa me ngjyra.

3. Zhvillimi i orës së mësimit (45 minuta)

Faza I: Lojë e shkurtër (Evokimi) – 7 minuta

Lojë "Semafori": Mësuesi tregon një produkt (p.sh. një mollë). Nxënësit ngrenë dorën nëse është "Jeshile" (shëndetshëm), "Portokalli" (me masë), ose "Kuqe" (jo e shëndetshme).

Diskutohet: *"Pse na gënjen paketimi i bukur i biskotave?"*

Faza II: Punë kërkimore (Realizimi i kuptimit) – 18 minuta

Sfidë Grupi: "Detektivët e etiketave": Çdo grup merr një paketim produkti industrial.

Detyra: Gjeni sa gramë sheqer ka dhe renditni 3 përbërësit e parë.

Zbulimi: Mësuesi shpjegon se përbërësi i parë në listë është ai që ka sasinë më të madhe. Nëse sheqeri është i pari, produkti është "bombë kalorike".

Krahasimi: Krahasohet kostoja e një pijeje me gaz me koston e 1 kg portokalleve. Cila vlen më shumë?

Faza III: Punë Praktike "Arti në pjatë" (Refleksioni) – 20 minuta

Demonstrimi: Mësuesi tregon se si një kastravec mund të pritet në formë luleje ose një mollë në formë mjellme.

Veprimtaria: Nxënësit, të ndarë në grupe, marrin nga 2-3 lloje frutash/perimesh dhe duhet të krijojnë një "Pjatë të Lumtur".

Qëllimi: Të bëjmë ushqimin e shëndetshëm të duket aq bukur sa të na shtohet oreksi vetëm duke e parë.

4. Vlerësimi i nxënësve:

- ✓ Vlerësohen për aftësinë për të analizuar informacionin në etiketa.
- ✓ Vlerësohen për kreativitetin në dekorimin e pjatës.
- ✓ Vlerësohen për rregullin dhe pastërtinë gjatë punës me ushqimet.

5. Detyrë shtëpie:

"Shkoni në një dyqan ose supermarket me prindërit. Gjeni një produkt që thotë 'Healthy' (i shëndetshëm) dhe kontrolloni etiketën nëse vërtet nuk ka sheqer të shtuar. Shënoni emrin e produktit."

Këshillë për mësuesin:

Kjo orë është shumë argëtuese sepse nxënësit prekin produktet. Mund t'u kërkoni që pjatat e dekoruara t'i fotografojnë për t'i përfshirë te **Produkti final (Libri i recetave)**.

MODEL PLAN DITARI 3:

"PIRAMIDA USHQIMORE DHE EKUILLIBRI"

Tema: Piramida ushqimore: Çfarë dhe sa duhet të hamë?

A. Rezultatet e të nxënit:

- Nxënësi identifikon katet e piramidës ushqimore.
- Nxënësi dallon ushqimet që duhen konsumuar çdo ditë nga ato që duhen konsumuar rrallë.

- Nxënësi ndërton një pjatë model (My Plate) për një drekë të shëndetshme.

B. Zhvillimi i mësimit (ERR):

I. EVOKIMI (10 min.) - "Shporta e blerjeve" Mësuesi paraqet një shportë me imazhe ushqimesh të ndryshme. Nxënësit duhet t'i ndajnë ato në dy grupe: "Energji afatgjatë" dhe "Energji e rreme" (sheqernat).

II. REALIZIMI I PËRMBAJTJES (20 min.) - "Ndërtimi i Piramidës" Nxënësit punojnë me posterin e piramidës ushqimore. Ata mësojnë se baza janë drithërat dhe uji, ndërsa maja (ajo që duhet ngrënë më pak) janë yndyrat e ngopura dhe ëmbëlsirat.

III. REFLEKSIONI (15 min.) - "Pjata ime ideale" Çdo nxënës vizaton një rreth (pjatën) dhe e ndan në katër pjesë: 1/2 Perime dhe fruta, 1/4 Proteinë (mish, peshk, vezë), 1/4 Karbohidrate (bukë integrale, oriz).

MODEL PLAN DITARI 4: "HIGJIENA DHE SIGURIA NË KUZHINË"

Tema: Rregullat e arta të një kuzhine të pastër.

A. Rezultatet e të nxënit:

- Nxënësi praktikon larjen e saktë të duarve sipas protokollit.
- Nxënësi shpjegon rrezikun e kontaminimit të kryqëzuar.
- Nxënësi identifikon rreziqet potenciale në një ambient gatimi.

B. Zhvillimi i mësimit (ERR):

I. EVOKIMI (5 min.) - "Pyetja nxitëse" *"A mjafton që duart të duken të pastra për të filluar gatimin?"* – Diskutim mbi mikrobet e padukshme.

II. REALIZIMI I PËRMBAJTJES (25 min.) - "Laboratori i pastërtisë"

- Demonstrim: Si lahen duart (teknika 20 sekondëshe).
- Analizë: Pse nuk duhet të përdorim të njëjtën thikë për mishin dhe sallatën? (Kontaminimi i kryqëzuar).

III. REFLEKSIONI (15 min.) - "Inspektori i Sigurisë" Nxënësit bëjnë një listë kontrolli (checklist) për shtëpinë e tyre për të kontrolluar nëse rregullat e higjienës zbatohen në kuzhinat e familjeve të tyre.

MODEL PLAN DITARI 5: "MBETJET USHQIMORE DHE MJEDISI"

Tema: Konsumi i përgjegjshëm: Asgjë nuk shkon dëm!

A. Rezultatet e të nxënit:

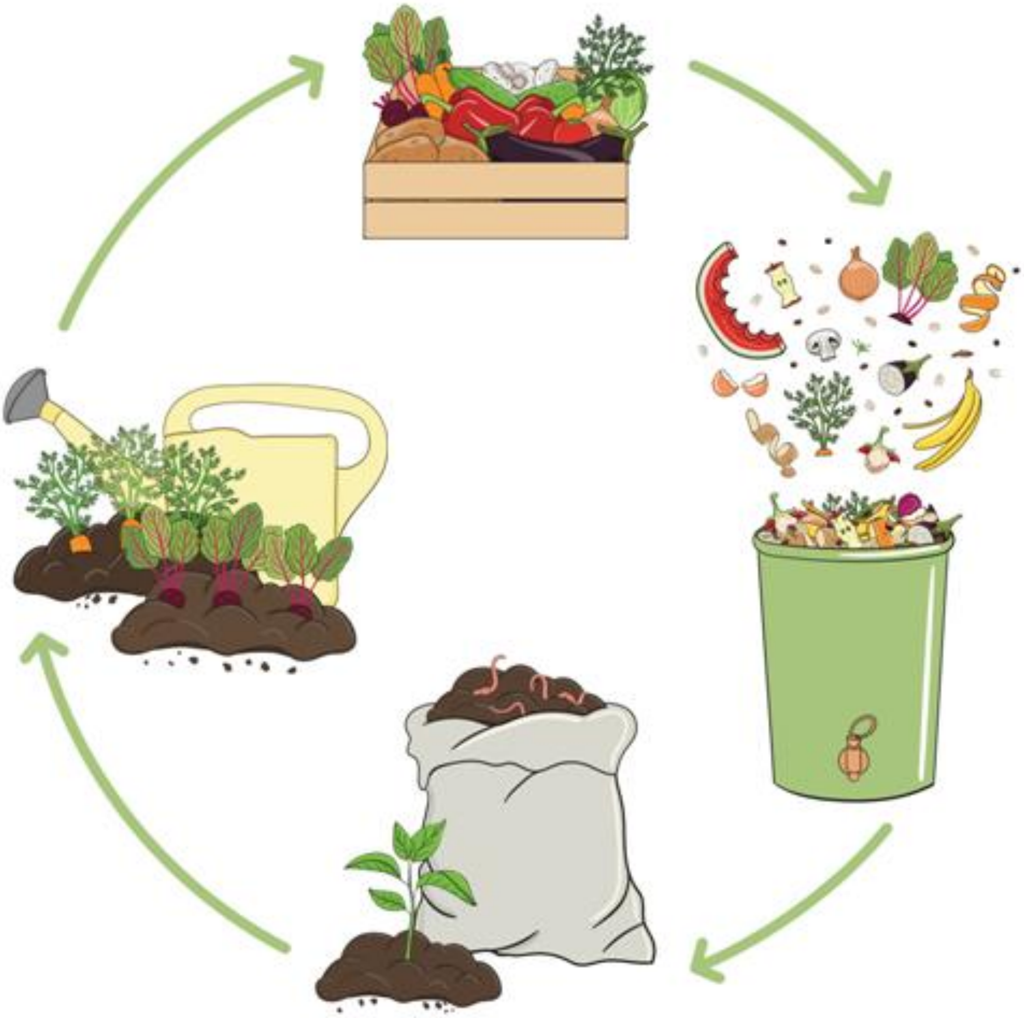
- Nxënësi identifikon mënyrat se si mbetjet ushqimore dëmtojnë mjedisin.

- Nxënësi propozon ide kreative për përdorimin e mbetjeve të ushqimit (p.sh. kompostimi ose receta "e nesërmja").
- Nxënësi ndërgjegjësohet për rëndësinë e blerjeve të planifikuara.

B. Zhvillimi i mësimit (ERR):

I. EVOKIMI (10 min.) - "Statistika tronditëse" Mësuesi tregon se rreth 1/3 e ushqimit të prodhuar në botë hidhet. Diskutim: *"Sa ushqim hidhet në shtëpinë tuaj pas një feste?"*

II. REALIZIMI I PËRMBAJTJES (20 min.) - "Cikli i ushqimit" Shpjegimi i konceptit të kompostimit (shndërrimi i mbetjeve organike në pleh për bimët).



Diskutim mbi recetat që përdorin mbetjet (p.sh. buka e vjetër për papare ose bukëvale, lëkurat e perimeve për lëng mishi/supe).

III. REFLEKSIONI (15 min.) - "Plani im i kursimit" Nxënësit hartojnë një "Rregullore të Kuzhinës së Gjelbër" për familjen e tyre (p.sh. "Bëjmë listë para se të blejmë", "Ushqimin e mbetur e ngrijmë ose e gatuajmë ndryshe").

PRODUKTI FINAL

LIBRI I RECETAVE: "SHIJE QË TË BËJNË TË LUMTUR"

Ky është një format i thjeshtë dhe vizual që nxënësit mund ta plotësojnë lehtësisht. Ky libër mund të krijohet si një album fizik me fletë të lidhura, ose si një prezantim digjital (p.sh. në Canva ose PowerPoint).

Klasa 6 | Viti Shkollor 2026 - 2027

STRUKTURA E NJË FAQEJE TË LIBRIT (Model për çdo nxënës)

1. Titulli i Recetës **(P.sh. Byrek me gjethe lakre dhe gjizë / Tavë dheu tradicionale)**

2. Autori i Recetës

- **Gatuar nga:** (Emri i Nxënësit)
- **Burimi i recetës:** (P.sh. Trashëguar nga gjyshja, ose recetë e modifikuar)

3. Përbërësit (Lënda e parë)

Rreshtoni përbërësit dhe sasitë e tyre:

- ...
- ...
- **Kostoja totale e përafërt:** (P.sh. 450 Lekë)

4. Procesi i Gatimit (Hapat)

1. **Përgatitja:** Pastrimi dhe prerja e perimeve.
2. **Përpunimi:** Gatimi në zjarr/furrë (shëno temperaturën dhe kohën).
3. **Servirja:** Si ta dekorojmë pjatën që të duket bukur?

5. Këndi i shëndetit (Pse kjo pjatë na bën mirë?)

Këtu nxënësi shpjegon vlerat:

____

____

____

____

____

"Kjo pjatë përmban **fibra** nga perimet që ndihmojnë tretjen dhe **kalcium** nga gjiza për kocka të forta. Duke e gatuar vetë, ne kemi përdorur pak kripë dhe vaj ulliri cilësor."

6. Galeria e fotove

(Vendosni këtu 2-3 foto: një gjatë procesit të punës dhe një të produktit final në pjatë).

SI TË PASUROHET PRODUKTI FINAL?

Për ta bërë këtë libërth akoma më të veçantë, mund të shtoni në fund të tij:

Fjalorin e Shijeve: Shpjegime për terma të vjetër gatimi (p.sh. çfarë është *çerepi*, *saçi*, ose *shtypja me dyfek*).

Këshilla "Zero mbetje": Si t'i përdorim mbetjet e ushqimit (p.sh. lëkurat e mollëve për çaj, ose buka e mbetur për papare).

Mesazhi i lumturisë: Një faqe ku nxënësit shkruajnë se si u ndien kur gatuan për familjen e tyre.

Hapi i radhës: Ky libër mund të printohet dhe të vendoset në këndin e klasës ose të shpërndahet online me prindërit e shkollës si një udhëzues për ushqyerje të shëndetshme.

Ftesë model për prindërit për "Panairin e shijes" ku do të prezantohet libri i recetave:

Kjo është një ide për të përmbyllur modulin me sukses dhe për të ftuar prindërit të shohin punën e fëmijëve të tyre.

Një ftesë e ngrohtë dhe profesionale rrit pjesëmarrjen dhe i bën nxënësit të ndihen krenarë.

Ja një model që mund ta printoni ose ta dërgoni në grupet e komunikimit (whatsApp/Viber):

FTESË PËR PANAIRIN E SHIJES: "USHQEU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR"

Të nderuar prindër dhe familjarë,

Me kënaqësi ju ftojmë të merrni pjesë në aktivitetin përmbyllës të modulit tonë kurrikular, ku protagonistët janë nxënësit e ***klasës së 6-të****.*

Gjatë këtij periudhe, fëmijët tuaj kanë eksploruar botën e ushqimit, kanë zbuluar receta të vjetra të zonës sonë dhe kanë mësuar se si të gatuajnë me dashuri dhe kujdes për shëndetin.

Çfarë do të gjeni në këtë aktivitet?

- **Prezantimi i librit të recetave:** Një përmbledhje me gatimet e realizuara nga vetë nxënësit.
- **Degustimi i shijeve tradicionale:** Mundësia për të provuar disa nga asortimentet e përgatitura.
- **Këndi i këshillave:** Nxënësit do të ndajnë sekrete se si të ushqehemi shëndetshëm pa shpenzuar shumë.
- **Ekspozita e fotove:** Momente nga procesi i punës dhe intervistat me gjyshërit.

Detajet e aktivitetit:

- **Data:** ___________
- **Ora:** ______________
- **Vendi:** Mjediset e shkollës (Oborri ose Laboratori i Aftësimit Teknologjik)

"Ushqimi i mirë është baza e lumturisë së vërtetë. Ejani të mbështesim kuzhinierët tanë të vegjël!"

Me respekt, nxënësit e klasës së 6-të dhe mësuesi/ja e modulit.

Disa këshilla për organizimin:

1. **Dekori:** Përdorni fruta dhe perime të freskëta për të dekoruar tavolinat.
2. **Muzika:** Mund të vendosni muzikë të lehtë tradicionale në sfond.
3. **Diplomat:** Mund t'u shpërndani nxënësve nga një certifikatë "KUZHINIERI I SHËNDETSHËM" /**"USHQEU SHËNDETSHËM, JETO I LUMTUR"** në fund të aktivitetit.

FLETË VETËVLERËSIMI: "UNË PO NDRYSHOJ!"

Pse është e rëndësishme kjo fletë vetëvlerësimi?

- **Për nxënësin:** ndjehet përgjegjës (lider) i shëndetit të tij.
- **Për mësuesin:** shërben si dëshmi e punës për **portofolin e nxënësit**.
- **Për prindërit:** ftohen të bëhen pjesë e ndryshimit pozitiv të fëmijës.

Emri i nxënësit: ______________________________

Muaji: ___________________

Plotëso këtë fletë në fund të çdo muaji për të parë progresin tënd drejt një jete më të lumtur dhe më të shëndetshme.

Zakoni im i ri	👍 E bëra shpesh	😐 E bëra pak	👎 Nuk e bëra
Kam ngrënë të paktën një frut në ditë.			
Kam pirë 6-8 gota ujë në ditë (jo pije me gaz).			
Kam ndihmuar në përgatitjen e një vakti në shtëpi.			
Kam kontrolluar etiketën për sheqerin para se të blej diçka.			
Kam provuar një perime që më parë nuk e pëlqeja.			
Jam ndjerë me më shumë energji gjatë mësimit.			

REFLEKSIONI MUJOR (me fjalët e tua):

1. **Sfida ime më e madhe këtë muaj ishte:**

   (P.sh. Të mos ha biskota në pushim të gjatë)

   ____

2. **Gatimi që më bëri të ndihem më krenar/e ishte:**

   ____

3. **Një gjë që kam mësuar dhe ia tregova familjes sime:**

   ____

4. **Synimi im për muajin tjetër:**

   ____